

予防しよう

インフルエンザ・コロナウイルス

12月に入り、空気が乾燥する季節になってきました。毎年、冬はインフルエンザが流行します。みなさんは予防できていますか？ 今年の冬頃から流行しているコロナウイルスの予防も出来ていますか？ 実は右の3つの予防法は、インフルエンザとコロナウイルスの両方に対して有効なんです。普段から意識して**予防**をしましょう！

インフルエンザの感染経路3つを知って予防しよう

飛沫感染

感染している人のくしゃみやせきで飛び出たウイルスを吸い込む



予防法

マスクをする

接触感染

ウイルスのついたものをさわった手で、自分の口や鼻、目などをさわる



予防法

手をしっかり洗う

空気感染

空気中にふわふわ浮いているウイルスを吸い込む



予防法

換気をする

《マスクにはどんな効果があるの？》

うつさない

くしゃみやせきをして、ウイルスを含んだ「ひまつ」がマスクに引かかるから、周りにウイルスが飛び散るのを防げるよ。



うつるおす

マスクの中の空気が温まって乾燥を妨げるので、のどの奥のせん毛が活発になってウイルスを体内から追い出すよ。



プラス1

「マスクをすればかぜやインフルエンザにはならない」というのは間違い。ウイルスは直径約0.1マイクロメートル（10,000分の1ミリ）。普通のマスクの網目より小さいので、マスクだけでは完全に感染を防げない。予防には、マスク+「手洗い」も忘れずにね。



顔の乾燥によるかえりみや肌荒れなども防ぎやすくなる！
今や、マスクを着用することが当たり前になっているからこそ、当たり前のことを全員がでるようになりましょう！
冬はウイルスが流行しやすいのでより注意をしましょう！

12月になり、だんだんと冬の寒さになってきました。

今年は新型コロナウイルス感染症対策で教室での換気を強化しているので寒さに負けない自分自身の防寒対策を賢く安全にするべくがんばりましょう！！

カイロを持って来ている人！ 熱いと感じたらすぐに外す

長時間触れていると、「低温やけど」になることも。痛くなくても、気づかないうちにゆっくりに重症化しているかも…。



ポケットに手を突っ込んでそのまま歩かない

ポケットに手とカイロを一緒に入れて歩くと、転んだ時などに思わぬ大ケガにつながります。

こんな防寒対策もオススメ！

- ・機能性下着の重ね着
- ・腹巻き
- ・靴下の重ねばき など



寒がりのみなさん、安全にかしこく、冬を乗り切りましょう！

気をつけたい冬の事故

⚠湯たんぽ

熱さや痛みを感じにくいので気づかないうちに皮膚の深部まで進んでいるかも。ほうっておく、冷却は絶対にダメ。赤みや水ぶくれがあるのならば病院を受診しよう。

⚠灯油の誤飲

無理やり吐かせると気管に入りやすく、少量でも肺炎などの可能性が。また水を飲めると吐き気を催す可能性があります。すぐに病院を受診しよう。



⚠電気ストーブ

電気ストーブの近くに衣服を置くと火事になります。火事に気づかないため逃げ遅れることもあります。その数は年間105件、その死傷者は7人と多いです。火事を防ぐためには安全対策をしっかりとしよう。

⚠大雪による事故

大雪による事故としては除雪中の転落事故、歩道の転倒事故、雪崩による事故、路面凍結による交通事故などがある。対策としては、はじを固定する、面倒は命綱とヘルメットを忘れずに、冬用タイヤ、タイヤチェーンを装着する。

暖を取るための道具が思わぬ事故を招くかも。一人一人対策を考え安全に冬をすごそう。

